

Pressmeddelande 2026-03-23

Varannan svensk kvinna har tagit järntillskott – en fjärdedel känner inte till symptomen på järnbrist

I en ny undersökning bland kvinnor uppger 46 procent att de använt järntillskott de senaste två åren. Samtidigt är kunskapsluckorna om järnbrist tydliga. Drygt var fjärde av alla respondenter svarar att de inte känner till de vanligaste symptomen på järnbrist. Sjukvården lyfts fram som en viktig aktör, då 64 procent av icke-användare säger att en läkarrekommendation vid behov kan få dem att börja.

Järn är ett av de vanligaste kosttillskotten i Sverige. Resultatet från en ny attitydundersökning, genomförd av Norstat på uppdrag av Avia Pharma, visar att många saknar vägledning om behov och indikation. Nästan hälften (46 procent) av Sveriges kvinnor mellan 18 och 49 år har använt järntillskott de senaste två åren, antingen regelbundet eller till och från.

Kunskapsluckor om när järn behövs

Bland dem som inte tagit järntillskott är osäkerheten en tydlig barriär. 24 procent uppger att de inte vet när extra järnintag är motiverat. Samtidigt svarar drygt var fjärde (28 procent) i totalurvalet att de inte känner till de vanligaste symtomen på järnbrist, vilket kan bidra till att behov inte upptäcks, eller att tillskott tas utan tydlig grund.

Många har högt förtroende för sjukvården

Undersökningen pekar också på att sjukvården har en central roll i att stärka kunskapen. Bland icke-användare uppger 64 procent att en rekommendation från läkare vid behov kan få dem att börja ta järntillskott. Även bland dem som redan använder järntillskott är medicinsk rådgivning viktig, 53 procent anger att "rekommenderas av vården" är en viktig faktor vid val av järntillskott.

- Vi vet att järntillskott är vanligt, men att en del användare samtidigt saknar trygg vägledning om när det faktiskt behövs. Resultatet understryker vikten av tydlig, evidensbaserad information i mötet med sjukvården och på apotek, säger Eva Elmström, leg barnmorska Womni.

Nyckelfakta

- 46 % har använt järntillskott de senaste två åren. (Bas 1 000)
- Bland icke-användare uppger 24 % att de inte vet när det är motiverat att ta järntillskott. (Bas 541)
- 64 % av icke-användare säger att en rekommendation från läkare vid behov kan få dem att börja ta järntillskott. (Bas 541)
- 28 % i totalurvalet känner inte till de vanligaste symtomen på järnbrist. (Bas 1000)

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes i januari–februari 2026. Totalurvalet är 1 000

respondenter. Delurval som redovisas i resultatet inkluderar personer som använt järntillskott de senaste två åren (bas 459) och personer som inte gjort det (bas 541).

Om järn

Järn är ett livsnödvändigt mineral som bidrar till normal bildning av röda blodkroppar och hemoglobin, syretransport i kroppen, normal kognitiv funktion och minskad trötthet.¹ Samtidigt är järnbrist en av världens vanligaste näringsbrister;² särskilt hos menstruerande kvinnor, gravida, veganer och idrottare. Under graviditet ökar järnbehovet kraftigt, eftersom kroppen behöver bilda mer blod till både mamman och det växande fostret, samtidigt som järn lagras inför förlossningen.³ Järnbehovet ökar under graviditet, från cirka 15 mg per dag hos en kvinna i fertil ålder,⁴ till 27 mg per dag hos en gravid kvinna.⁵

Om järnbrist

Järnbrist är en av världens vanligaste näringsbrister. Enligt WHO har över 30 % av kvinnor i fertil ålder och mer än 35 % av gravida kvinnor anemi⁶, där järnbrist är den vanligaste orsaken. Globalt beräknas nästan en fjärdedel av världens befolkning ha anemi, motsvarande cirka 1,9 miljarder människor.⁷ Vanliga symptom vid järnbrist kan inkludera trötthet, koncentrationssvårigheter, yrsel, andfåddhet, hjärtklappning, huvudvärk och öronsus.⁸

Trots att järnbrist är vanligt avslutar många sitt intag av järntillskott i förtid på grund av magbesvär som illamående, förstoppning och diarré.

För mer information kontakta:

Johanna Ekmark, Nordic Commercial Product Manager OTC

johanna.ekmark@aviapharma.se

[0733 809 809](tel:0733809809)

Om Avia Pharma

Avia Pharma är ett läkemedelsbolag som grundades 2016 av personer med gedigen erfarenhet från läkemedels- och apotekssektorn. Bolaget är verksamt i hela Nordeuropa med kontor i Stockholm, Helsingfors, München och Greven, med fokus på fem centrala terapiområden: kvinnohälsa, urologi, dermatologi, allergi och vardagshälsa. Avia Pharma hade en omsättning över 70 miljoner euro på helårsbasis 2025 och fortsätter växa organiskt och via förvärv i norra Europa. Genom samarbete med internationella partners och egna varumärken marknadsför Avia Pharma läkemedel, receptfria produkter och medicintekniska produkter som bidrar till bättre hälsa och ökad livskvalitet.

¹ European Food Safety Authority (EFSA), *Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to iron and formation of red blood cells and haemoglobin, oxygen transport, reduction of tiredness and fatigue*, EFSA Journal 8(10):1740 (2010).

² World Health Organization. *Anaemia – Fact sheet*. 10 feb 2025. Tillgänglig: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia> (hämtad 13 nov 2025).

-
- ³ Institute of Medicine (US) Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation. (1990). *Nutrition During Pregnancy: Part I: Weight Gain; Part II: Nutrient Supplements*. National Academy Press. Retrieved November 13, 2025, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235228/>
- ⁴ Livsmedelsverket, *Hälsosamma matvanor under graviditet och amning*, Rapport L 2020 nr 08, 2020. Tillgänglig: <https://www.livsmedelsverket.se/4aa16f/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2020/l-2020-nr-08-halsosamma-matvanor-under-graviditet-och-amning.pdf> (hämtad: 2025-11-27).
- ⁵ NIH Office of Dietary Supplements, *Iron – Health Professional Fact Sheet*, 2025.
- ⁶ World Health Organization. *Anaemia in women of reproductive age – Global Health Observatory data*. WHO, 2024.
- ⁷ World Health Organization. *Global anaemia estimates, 2021 edition*. Geneva: WHO, 2023.
- ⁸ 177 Vårdguiden, *Brist på järn*. Tillgänglig: <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/hjarta-och-blodkarl/blodsjukdomar/blodbrist-pa-grund-av-for-lite-jarn/> (hämtad: 2026-03-06).